FLÅ IDRETTSLAG

JA, JEG ØNSKER Å DELTA I TREKNINGEN AV ÅRETS FLÅTRIMMER 2017

NAVN:_____ FØDSELSÅR: _____

Gavekort pålydende kr 250,- fra vår gode samarbeidspartner Coop Prix Ler trekkes ut hver måned blant besøkende på månedens post! 😃

JEG HAR DELTATT PÅ FØLGENDE ARRANGEMENTER:

- ☐ **Skitur Dagens Løype til «Ulvehiet»** søndag 12. februar
- ☐ **Sæterrennet** søndag 5. mars
- ☐ **Kaffeservering Kaldvellosen** onsdag 19. april
- ☐ **Kaffeservering Botnmyra** søndag 7. mai
- ☐ **Terrengtrimtur/ terrengløp** lørdag 13. mai
- ☐ **Gudrunhuletrimmen** søndag 18. juni, evt. Lør. 19./ Søn. 20. aug (obligatorisk for deltakelse i Årets Flåtrimmer)
- ☐ **Perlestien** fra Rangåa søndag 27. august
- ☐ **Høsttur til Finngangen** søndag 17. september
- ☐ **Familietur til Bortsvollen** søndag 22. oktober
- ☐ **Kaffeservering Drammensveien** søndag 12. november
- ☐ **Nissetrim ved Langvatnet** søndag 3. desember

JEG HAR BESØKT FØLGENDE TRIMPOSTER (minimum 12 stk av i alt 19 stk):

(kryss av) Dato for besøk i 2017:

- ☐ Austtjønna _____
- ☐ Blukkuåsen _____
- ☐ Bortsvollen _____
- ☐ Botnmyra _____
- ☐ Bybothsmyra _____
- ☐ Drammensvegen _____
- ☐ Finngangen _____
- ☐ Fisklaustjønna _____
- ☐ Gudrunhula _____
- ☐ Kaldvellvatnet _____
- ☐ Kaldvellosen _____
- ☐ Langvatnet _____
- ☐ Lokdalen _____
- ☐ Lomtjønnposten _____ NY!
- ☐ Losavollen _____
- ☐ Møstaosen _____
- ☐ Raudsand _____
- ☐ Tjukkåsen _____
- ☐ Ulvtjønna _____

Kravene for å delta i trekningen av Årets Flåtrimmer 2017 er som følger:

1. **Deltakelse på minst 4 av de ovenstående arrangementer ***
2. **Besøk på minst 12 trimposter i løpet av kalenderåret 2017**
3. **Medlem av Flå Idrettslag**

*Deltakelse må skje på oppsatt dato og klokkeslett! Gudrunhuletrimmen er obligatorisk. Det vil bli foretatt stikkprøver for å se om trimposter faktisk er besøkt.

Premie til Årets Flåtrimmer 2017 er ære og berømmelse samt et gavekort pålydende kr 3.000,- fra vår gjeldende samarbeidspartner.

Juniortrimmer'n:
Alle barn t.o.m. 12 år (født 2005-2017) som innfrir ovennevnte krav vil få tildelt en egen oppmerksomhet.

SKJEMAET LEVERES TRIMSTYRET V/Bitte Sommersel, Sagbakken 20, INNEN 31. JANUAR 2018
Trenger du flere ark; kopier opp dette, eller skriv ut fra www.flåil.no

JEG HAR BETALT MEDLEMSKONTINGENT I FLÅ IL FOR 2017 ☐

☐ **Jeg har besøkt ALLE trimpostene, og fortjener en oppmerksomhet for det!**
(Her kan du delta uten å ha fullført ovenstående arrangementer)

For mer info: se www.flåil.no eller oppslagstavle hos vår gode samarbeidspartner Coop Prix Ler.

FLÅ IDRETTSLAG

coop prix Ler

TRIMPLAN 2017

Månedens trimpost: Tjukkåsen på Langmyra

Søndag 8. januar:
Sigurd Fremos Minneløp

JANUAR 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
53							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

FEBRUAR 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

Månedens trimpost: Lomtjønnposten, løypas høyeste punkt på Langmyra.

Søndag 12. februar fra kl. 12:
Dagens Løype på Langmyra.
Servering til store og små ved gapahuken «Ulvehiet».

Månedens trimpost: Losavollen i Flåmarka.

Alle besøk fom vinterferien (18. feb) tom 31. mars telles med i trekningen av Månedens Flåtrimmer i mars.

Søndag 5. mars: Sæterrennet

MARS 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

APRIL 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Månedens trimpost: Møstaosen ved Gaula

Mandag 3. april kl. 18:
Trekning av Årets Flåtrimmer 2016 og premieutdeling Juniortrimmere og supertrimmere 2016.
Onsdag 19. april kl. 14:
Kaffeservering ved Kaldvellosen.

Månedens trimpost: Botnmyra ved Reitan

Søndag 7. mai kl. 12:
Kaffeservering på Botnmyra.

Lørdag 13. mai kl. 12:
Terrengtrimtur og terrengløp ved Blukkåsen

MAI 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUNI 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Månedens trimpost: Blukkuåsen ved Flå Skole

Søndag 18. juni:
Gudrunhuletrimmen
40 års jubileum!! **Påmelding i Gudrunhula, parkering Langland.**
Fredag 23. juni kl. 18:
St.hans feiring med bål ved «Ulvehiet» på Ulvtjønna

Månedens trimpost: Langvatnet ved Fremovegen

Denne måneden kan det plutselig ligge et overraskende gavekort på en av trimpostene, i tillegg til det ordinære månedlige gavekortet! Følg med, følg med!

JULI 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

AUGUST 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

Månedens trimpost: Gudrunhula i Flåmarka

I løpet av lørdag 19. aug. eller søndag 20. august: Gå turen til Gudrunhula og få godkjent Gudrunhuletrimmen.
Søndag 27. august:
Vi går Perlestien: Oppmøte Rangåa P-plass kl. 11. Ta med perlerier og badetøy!

Månedens trimpost: Finngangen i Flåmarka

Søndag 17. september fra Rangåveien kl. 11:
Høsttur til Finngangen

SEPTEMBER 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

OKTOBER 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Månedens trimpost: Bortsvollen i Flåmarka

Søndag 22. oktober kl. 11:
Familietur til Bortsvollen.
Avgang fra både Rangåvegen og Trongan kl. 11.
Lek og moro ved Bortsvollen.

Månedens trimpost: Drammensvegen

Søndag 12. november kl. 12:
Kaffeservering på Drammensvegen

Denne måneden kan det plutselig ligge et overraskende gavekort på en av trimpostene, i tillegg til det ordinære månedlige gavekortet! Følg med, følg med!

NOVEMBER 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

DESEMBER 2017

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Månedens trimpost: Kaldvellosen ved Gaula

Søndag 3. desember kl.16:
Nissetrim ved Langvatnet.
Ta gjerne på nisseklær og hodelykt.
Servering til store og små ved posten.

FLÅ IDRETTSLAG

Coop prix Ler

TRIMPLAN 2017

Månedens trimpost: Tjukkåsen på Langmyra

Søndag 8. januar:
Sigurd Fremos Minneløp

JANUAR 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
53							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

FEBRUAR 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

Månedens trimpost: Lomtjønnposten, løypas høyeste punkt på Langmyra.

Søndag 12. februar fra kl. 12:
Dagens Løype på Langmyra. Servering til store og små ved gapahuken «Ulvehiet».

Månedens trimpost: Losavollen i Flåmarka.

Alle besøk fom vinterferien (18. feb) tom 31. mars telles med i trekningen av Månedens Flåtrimmer i mars.

Søndag 5. mars: Sæterrennet

MARS 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

APRIL 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Månedens trimpost: Møstaosen ved Gaula

Mandag 3. april kl. 18:
Trekning av Årets Flåtrimmer 2016 og premieutdeling Juniortrimmere og supertrimmere 2016.
Onsdag 19. april kl. 14:
Kaffeservering ved Kaldvellosen.

Månedens trimpost: Botnmyra ved Reitan

Søndag 7. mai kl. 12:
Kaffeservering på Botnmyra.

Lørdag 13. mai kl. 12:
Terrengtrimtur og terrengløp ved Blukkuåsen

MAI 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUNI 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Månedens trimpost: Blukkuåsen ved Flå Skole

Søndag 18. juni:
Gudrunhuletrimmen
40 års jubileum!! **Påmelding i Gudrunhula, parkering Langland.**
Fredag 23. juni kl. 18:
St.hans feiring med bål ved «Ulvehiet» på Ulvtjønna

Månedens trimpost: Langvatnet ved Fremovegen

Denne måneden kan det plutselig ligge et overraskende gavekort på en av trimpostene, i tillegg til det ordinære månedlige gavekortet! Følg med, følg med!

JULI 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

AUGUST 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

Månedens trimpost: Gudrunhula i Flåmarka

I løpet av lørdag 19. aug. eller søndag 20. august: Gå turen til Gudrunhula og få godkjent Gudrunhuletrimmen.
Søndag 27. august:
Vi går Perlestien: Oppmøte Rangåa P-plass kl. 11. Ta med perlerier og badetøy!

Månedens trimpost: Finngangen i Flåmarka

Søndag 17. september fra Rangåveien kl. 11:
Høsttur til Finngangen

SEPTEMBER 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

OKTOBER 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Månedens trimpost: Bortsvollen i Flåmarka

Søndag 22. oktober kl. 11:
Familietur til Bortsvollen.
Avgang fra både Rangåvegen og Trongan kl. 11.
Lek og moro ved Bortsvollen.

Månedens trimpost: Drammensvegen

Søndag 12. november kl. 12:
Kaffeservering på Drammensvegen

Denne måneden kan det plutselig ligge et overraskende gavekort på en av trimpostene, i tillegg til det ordinære månedlige gavekortet! Følg med, følg med!

NOVEMBER 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

DESEMBER 2017							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Månedens trimpost: Kaldvellosen ved Gaula

Søndag 3. desember kl.16:
Nissetrim ved Langvatnet.
Ta gjerne på nisseklær og hodelykt.
Servering til store og små ved posten.

FLÅ IDRETTSLAG

JA, JEG ØNSKER Å DELTA I TREKNINGEN AV ÅRETS FLÅTRIMMER 2017

NAVN:_____FØDSELSÅR: _____

Gavekort pålydende kr 250,- fra vår gode samarbeidspartner Coop Prix Ler trekkes ut hver måned blant besøkende på månedens post! ☺

JEG HAR DELTATT PÅ FØLGENDE ARRANGEMENTER:

- ☐ **Skitur Dagens Løype til «Ulvehiet»** søndag 12. februar
- ☐ **Sæterrennet** søndag 5. mars
- ☐ **Kaffeservering Kaldvellosen** onsdag 19. april
- ☐ **Kaffeservering Botnmyra** søndag 7. mai
- ☐ **Terrengtrimtur/ terrengløp** lørdag 13. mai
- ☐ **Gudrunhuletrimmen** søndag 18. juni, evt. Lør. 19./ Søn. 20. aug (obligatorisk for deltakelse i Årets Flåtrimmer)
- ☐ **Perlestien** fra Rangåa søndag 27. august
- ☐ **Høsttur til Finngangen** søndag 17. september
- ☐ **Familietur til Bortsvollen** søndag 22. oktober
- ☐ **Kaffeservering Drammensveien** søndag 12. november
- ☐ **Nissetrim ved Langvatnet** søndag 3. desember

JEG HAR BESØKT FØLGENDE TRIMPOSTER (minimum 12 stk av i alt 19 stk):

(kryss av) Dato for besøk i 2017:

- ☐ Austtjønna _____
- ☐ Blukkuåsen _____
- ☐ Bortsvollen _____
- ☐ Botnmyra _____
- ☐ Bybothsmyra _____
- ☐ Drammensvegen _____
- ☐ Finngangen _____
- ☐ Fisklaustjønna _____
- ☐ Gudrunhula _____
- ☐ Kaldvellvatnet _____
- ☐ Kaldvellosen _____
- ☐ Langvatnet _____
- ☐ Lokdalen _____
- ☐ Lomtjønnposten _____NY!
- ☐ Losavollen _____
- ☐ Møstaosen _____
- ☐ Raudsand _____
- ☐ Tjukkåsen _____
- ☐ Ulvtjønna _____

☐ **Jeg har besøkt ALLE trimpostene, og fortjener en oppmerksomhet for det!**
(Her kan du delta uten å ha fullført ovenstående arrangementer)

Kravene for å delta i trekningen av Årets Flåtrimmer 2017 er som følger:

1. **Deltakelse på minst 4 av de ovenstående arrangementer ***
2. **Besøk på minst 12 trimposter i løpet av kalenderåret 2017**
3. **Medlem av Flå Idrettslag**

*Deltakelse må skje på oppsatt dato og klokkeslett! Gudrunhuletrimmen er obligatorisk. Det vil bli foretatt stikkprøver for å se om trimposter faktisk er besøkt.

Premie til Årets Flåtrimmer 2017 er ære og berømmelse samt et gavekort pålydende kr 3.000,- fra vår gjeldende samarbeidspartner.

Juniortrimmer'n:
Alle barn t.o.m. 12 år (født 2005-2017) som innfrir ovennevnte krav vil få tildelt en egen oppmerksomhet.

SKJEMAET LEVERES TRIMSTYRET V/Bitte Sommersel, Sagbakken 20, INNEN 31. JANUAR 2018
Trenger du flere ark; kopier opp dette, eller skriv ut fra www.flåil.no

JEG HAR BETALT MEDLEMSKONTINGENT I FLÅ IL FOR 2017 ☐

For mer info: se www.flåil.no eller oppslagstavle hos vår gode samarbeidspartner Coop Prix Ler.